

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė skaninta maltomis linų sėmenimis 100g; 150g; Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 20/5/10g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150g;	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta sezamo sėklomis 140/5/5g; 190/6/6g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Kakava su pienu 150ml;	Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos 25g; Sezoninis vaisius 80g; 120g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 100/3g; 150/5g; Grūdėta varškė 125g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150g;	Pusryčiai: Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 75/35/40g; 110/50/55g; Skrebutis 30g; Sezoninis vaisius 100g; 120g; Arbata be cukraus 150g;
Pietūs: Kremine moliūgų sriuba su skrebučiais 100/10g; 150/14g; Troškinta kiauliena su daržovių padažu 60/20g; 80/25g; Pilno grūdo makaronai 70g; 80g; Kaliaropės traškios lazdelės 40g; Švž. paprikų lazdelės 40g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis 60g; 80g; Virtos bulvės 90g; 100g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 75/7g; Švž. Pomidorai 30g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Burokėlių ir pupelių sriuba 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; Maltos kalakutienos mini kukulaičiai kepti orkaitėje su garais 60g; 80g; Miežinių kruopų košė 70g; 80g; Spalvotos virtos daržovės su sezamais (morkos, brokoliai, cukinijos) 80g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Lęšių sriuba 100g; 150g; Skrebutis 20g; Plikytų ryžių plovos su kiauliena 65/25g; 85/30g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika) 70g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Skaidri daržovių ir brokolių sriuba 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; Garuose virtas kalakutienos maltinukas 60g; 80g; Biri grikių košė 80g; 100g; Švž. agurkų ir kopūstų salotos su aliejumi 75/7g; 100/10g; Vanduo 200ml;
Vakarienė: Blynai iš kefyro ir miltų 120g; Trintos uogos 30g; Pienas 100ml; 150ml;	Vakarienė: Varškės apkepas su spanguolėmis 100g; Trintos uogos 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Kietųjų kviečių makaronai su sviestu 70/2g; 100/2g; Naminė bandelė su kepintų obuolių įdaru 50g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Pienas 100ml; 150ml;	Vakarienė: Varškės virtinukai 95g; 110g; Grietinės ir sviesto padažas 15g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu 150g; 200g; Rauginti agurkai 50g; 80g; Kefyras 100ml; 150ml;

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška sorų kruopų košė su sviestu 100/3g; 150/5g; Sezoninis vaisius 100g; Grūdėta varškė 125g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trapučiai 10g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu 100/3g; 150/5g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; Kakava su pienu 150ml;	Pusryčiai: Virtas kiaušinis 1vnt. Sumuštinis su sviestu ir sūriu 25/6/13g; 30/7/14g; Pjaustytas agurkas 30g; Sezoninis vaisius 150g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė skaninta maltomis linų sėmenimis 100g; 150g; Natūralus jogurtas 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Trinta daržovių sriuba su brokoliais 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 30g; Orkaitėje keptas kiaušienos maltinis sėlenų apvalkale 60g; 80g; Biri grikių košė 80g; 100g; Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi 30/1g; 40/2g; Švž. paprikų lazdelės 20g; 30g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis 20g; Žuvies kukuliai grietinėlės-brokolių padaže 60g; 80g; Bulvių košė 70/3g; 80/3g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/5g; 70/7g; Morkų lazdelės 40g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Žirnių sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Keptas su garais vištienos kepsnys 60g; 80g; Biri ryžių košė 70g; 80g; Švž. agurkų ir kopūstų salotos su aliejumi 50/5g; 70/7g; Morkų lazdelės 30g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Trinta kreminė morkų sriuba su raudonaisiais lęšiais 100g; 150g; Skrebutis 20g; Kiaušienos mėsos guliašas 55/18g; 70/25g; Virtos bulvės 70g; 90g; Rauginti agurkai 50g; Švž. Pomidorai 40g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžių kruopomis 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Troškinta triušienos mėsa su žiediniais kopūstais 55/30g; 75/40g; Perlinių kruopų ir daržovių košė 60g; 70g; Rauginti agurkai 70g; Vanduo 150ml;
Vakarienė: Karštas sumuštinis su sūriu 50/10/30g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 130/13g; 150/15g; Pjaustytas agurkas 80g; Pienas 100ml; 150ml;	Vakarienė: Varškės ir bananų kukuliukai 100g; 140g; Grietinės ir sviesto padažas 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Blynai su obuoliais 80g; 100g; Natūralus jogurtas 125g; Trintos uogos 25g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Varškės ir ryžių suflė 90/60g; 100/60g; Grietinė 10g; 20g; Trintos uogos 30g; Arbata be cukraus 150ml;

VILNIAUS LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽIBUTĖ“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Pieniška manų kruopų košė su sėlenomis, paskaninta cinamonu 150/5/1g; 200/7/1g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Orkaitėje keptas omletas 100g; 120g; Juoda duona su saulėgražomis 20g; 30g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su sviestu 100/3g; 150/5g; Sūrio lazdelės 20g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Vanilinio skonio tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 150/5g; 200/7g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus 150ml;	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 100/3g; 150/5g; Grūdėta varškė 125g; Sezoninis vaisius 80g; 100g; Arbata be cukraus 150ml;
Pietūs: Lęšių sriuba 100g; 150g; Skrebutis 20g; Orkaitėje keptas kalakutienos maltinis kukurūzų miltų apvalkale 60g; 80g; Biri grikių košė 70g; Švž. agurkų ir kopūstų salotos su aliejumi 65/6g; 75/8g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Burokėlių, kopūstų ir trintų pupelių barščiai 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinta ančių kulšelių mėsa su morkomis ir bulvėmis 80/70g; 100/85g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 80/8g; 100/10g; Vanduo 150ml;	Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 100g; 150g; Juoda duona su saulėgražomis 20g; 30g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis 60g; 80g; Pilno grūdo makaronai 90g; Gūžinės salotos "Iceberg" su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 50/3g; 70/4g; Švž. Pomidorai 40g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Pomidorų, morkų, svogūnų, česnakų ir ryžių sriuba 100g; 150g; Juoda duona su saulėgražomis 20g; 30g; Bulvių plokštainis 130g; 150g; Grietinė 20g; Morkų lazdelės 30g; 50g; Rauginti agurkai 30g; 50g; Vanduo 200ml;	Pietūs: Trinta žirnių ir žiedinių kopūstų sriuba 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti laišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis 60g; 80g; Biri ryžių košė 70g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 50/5g; 70/7g; Rauginti agurkėliai 50g; 70g; Vanduo 200ml;
Vakarienė: Trinta - plakta varškė su jogurtu ir trintomis braškėmis 75/35/40g; 110/50/55g; Skrebutis 30g; Sezoninis vaisius 100g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Apkepti varškėčiai 75/25g; Trintos uogos 15g; 25g; Sezoninis vaisius 80g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Avižinių dribsnių blynėliai 70g; 100g; Trintos uogos 25g; Natūralus jogurtas 125g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Kibinas su vištienos mėsa 60/30g; 70/30g; Švž. pomidorai 50g; Arbata be cukraus 150ml;	Vakarienė: Kukurūzų dribsniai su pienu 150g; 200g; Trapučiai 10g; 20g; Sezoninis vaisius 80g; 100g;